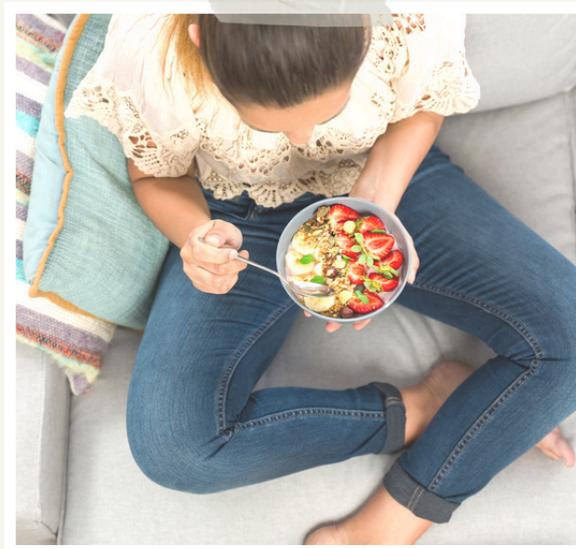


JULIO -AGOSTO
2025

Curso de Técnicas de Mindful Eating (comer consciente)

Curso certificado
con código SENCE



Educacrecer Capacitaciones

¿En qué consiste esta capacitación?

El objetivo general es conocer fundamentos teóricos del Mindfulness, junto con adquirir técnicas y herramientas basadas en la atención plena y Mindful eating, tanto para su aplicación en el contexto laboral como personal.

Podrás vivenciar prácticas de Mindfulness y Mindful eating, para así lograr desarrollar la consciencia en torno a los patrones alimenticios, influidos por emociones u otros factores.

Aprenderás estrategias para acompañar y guiar a otras personas en la adquisición de generar hábitos de vida más saludables y disfrutar de una vida más plena.

¿A quién está dirigido?

Esta formación está dirigida a profesionales de la salud, tales como: nutricionista, psicóloga-o, nutrióloga-o u otro, que quieran aprender técnicas y herramientas de Mindful eating, para disfrutar de los beneficios tanto en su práctica laboral como en su bienestar personal.

También son bienvenidas participantes que quieran aprender para su aplicación personal.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728



Fechas y horarios.

Tendrás 4 clases sincrónicas vía Zoom:

Viernes 11 de Julio 19:00 a 21:00 horas.

Sábado 12 de Julio 09:00 a 11:00 horas.

Viernes 22 de Agosto 19:00 a 21:00 horas.

Sábado 23 de Agosto 09:00 a 11:00 horas.

Horario Chile continental .

¿Qué incluye este curso?

- Material teórico y práctico descargable.
- Videos complementarios.
- Prácticas de meditación, prácticas de comer consciente, técnicas de respiración, guiones. (descargable)
- Tendrás acceso a las clases grabadas y tres meses acceso al aula virtual, para estudiar el material.

Requisitos de aprobación:

- Asistencia y participación en clases. (80%)
- Revisión y estudio de material en el aula virtual.
- Trabajo final. el cual consiste en la planificación de una sesión de Mindful Eating.

Al finalizar el proceso se entrega certificado, acreditado bajo Norma de calidad NCH 2728 y SENCE.



Temario completo del Curso:

1. ¿Qué es Mindfulness? Origen y fundamentos.
 2. Paradigmas, patrones y hábitos.
 3. ¿Por qué comemos? Tipos de hambre
 4. Conceptos de Saciedad y Plenitud
 5. Consciencia Corporal ¿Cuándo, cuánto comer?
 6. Beneficios de Mindfulness en la alimentación, con bases desde la Neurociencia.
 7. Cómo desarrollar el Bienestar
 8. Manejo de estrés y ansiedad.
 9. Prácticas de meditación, respiración, prácticas con alimentos, movimiento consciente, entre otros.
- (En todas las clases)



**Relatora del curso:
Débora A. Fernández Manríquez.**

Directora OTEC Educacrecer.

Profesora de Educación Básica, Licenciatura en Educación. UPLA, Valparaíso.

Magíster en Dirección y Liderazgo Educacional, UNAB, Viña del Mar.

Certificación Mindfulness y Mindful Eating, NCI, España.

Certificada Mindfulness Infanto-Juvenil, Christopher Willard, Santiago.

Instructora de Hatha Yoga, Savittar Santiago-Viña del Mar.

Post título en Pre y Post natal de Yoga, Savittar, Santiago.

Diplomada en Metodología Montessori, Chile.

Instructora de Yoga Rainbow Kids.

Curso de Body Image Program, UAI, Chile.

Curso de Neurociencia del Yoga y del movimiento consciente, Radika, España.

Post- Título en Neurociencias aplicadas, Creactiva, Chile.





**Aprovecha el descuento vigente:
\$70.000 pesos.**

**Valor referencial:
\$110.000 pesos CLP.**

Modalidad de pago:

1) Transferencia Bancaria

Educacrecer

Cuenta corriente

Número de cuenta 580839404

Rut 77.012.169-8

Banco de Chile

Pagos@educacrecer.cl

**Cualquier duda escribenos a
nuestro Whatsapp
+56997778101**

EDUCACRECER

OTEC Acreditado
Norma de calidad
NCH2728